आहार आणि डाएट

लेखक : डॉ. संजीवनी कुलकर्णी

आहार म्हणजे आपण रोज खातो ते अन्न, तर डाएट हा आजच्या काळातला सर्वात लोकप्रिय विषय आहे. परिचित-नातेवाईकांशी होणाऱ्या सहज-गप्पांपासून ते आरोग्य ,शिक्षण किंवा इतरही विषयांवरच्या चर्चासत्रांमध्ये होणाऱ्या चर्चांपर्यंत सर्वत्र निम्म्याहून अधिक वेळ लोक त्यावर बोलत असतात. अर्थात, आपल्या देशात रोज जेवायला मिळेल अशी शाश्वती नसलेल्या लोकांचे प्रमाणही लक्षणीय आहे; त्यांच्या जिवाला रोजचे अन्न मिळवणे हीच चिंता जाळत असते, त्यामुळे आहाराबद्दलही बोलण्याइतकी सवड त्यांना नसते. आर्थिक स्थिती बरी असलेल्या समाजथरात मात्र विविध डाएट्स लोकप्रिय आहेत. त्यांच्याबद्दलच्या माहितीची शोधाशोध करणे, ते करणे - सोडणे आणि या सर्व काळात त्याबद्दल बोलणे हा एक नवा छंद निर्माण झालेला आहे. आहाराबद्दल लोक जागरूक झालेले आहेत असा अर्थ त्यातून कदाचित काढता येईल, मात्र समंजस झाले आहेत असा काढता येईलसे वाटत नाही.

आहारातील कमतरतांमुळे आणि अतिरिक्ततांमुळे निर्माण होणारे अनेक प्रश्न आहेत. ५०%हून अधिक भारतीय स्त्रियांमध्ये ॲनिमिया म्हणजे रक्तात लोहापासून तयार होणारे हिमोग्लोबिन कमी असण्याची स्थिती आहे. प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे दिसणारे आजारही आहेत. जीवनसत्त्वे तसेच लोह, कॅल्शियम यासारख्या मायक्रोन्युट्रियंट्सच्या कमतरतांमुळे काही आजार होतात. तेही भारतात मोठ्या प्रमाणात आहेत. भारतात गरिबी ह्या सर्वात मोठ्या समाज-आजारामुळे यातले अनेक प्रश्न निर्माण होतात आणि वाढतात, हे सगळे आपल्याला माहीतच आहे.

साहजिकच आर्थिक परिस्थिती बरी ते उत्तम असलेल्यांमध्ये हे आजार नसतील अशी आपली कल्पना असते. प्रत्यक्षात मात्र या समाजस्तरातही ॲनिमियासह वेगवेगळ्या प्रकारच्या कुपोषणोत्तर परिस्थितींचे प्रमाण बरेच दिसते. आर्थिक परिस्थिती सुधारलेल्या

समाजगटात स्थूलता हा एक महत्त्वाचा आजार लक्षणीय प्रमाणात दिसतो. त्यातून अनेक गंभीर आजारही उद्भवलेले दिसतात. आहारशास्त्राविषयीचे अज्ञान, पारंपरिक वा आधुनिक गैरसमजुती, तसेच बैठी जीवनशैली, टीव्ही किंवा कम्प्युटरसमोरची तासनतासांची बैठक याशिवाय जाहिरातबाजी आणि चंगळवादामुळे लागलेल्या चुकीच्या आहारसवयी यामुळे वजन वाढत जाते आणि त्यानंतर ते कमी करणे हा एक विशेष उद्योग वाट्याला येतो.



आजच्या काळात कोणत्याही विषयावरची माहिती मिळवणे ही बोटासरशी करण्याची बाब आहे. वेगवेगळ्या अनेक डाएटांबद्दलची माहिती तर मिळवावीही लागत नाही. आपल्या मोबाईलवर ती कुणी ना कुणी पाठवतच असतात. त्यामध्ये दिवेकर, दीक्षित, जी एम, कीटो, वेगन, द्राक्षकल्प, नैसर्गिक अश्या नावांचे आणि नावाजले जाणारे अक्षरश: शेकडो डाएट्स उपलब्ध आहेत. एक म्हणतात, दर दोन तासांनी खा, शरीराला भुकेची भावनाच होऊ देऊ नका; तर दुसरे म्हणतात, सोळा तास त्या शरीराला अन्नाशिवाय तडपू द्या, त्याला कळले पाहिजे की भूक लागली की लगेच अन्न मिळणारच नाही. तिसरे म्हणतात, एका दिवशी एकाच प्रकारचे अन्नपदार्थ दिवसभर खा, म्हणजे आज फक्त भाज्यांचे सूप प्या तर उद्या फक्त केळी खा. कुणी म्हणतात, कितीही खा पण फक्त ‘प्रोटीन्स आणि फॅट्स’ खा, तर कुणी म्हणतात, फक्त द्राक्षे खा; म्हणजे फक्त ‘कार्बोहायड्रेट्स’! काही सांगतात, फक्त कच्चेच खा, नाहीतर काहींच्या मते फक्त तळलेले-शिजवलेलेच खा. जेवण नावाच्या प्रत्येक माणसाच्या जीवनातल्या अत्यावश्यक गोष्टीबद्दल अश्या अनेक सूचनांचा भडीमार होत असतो. त्यापैकी काहीतरी आपण केलेच पाहिजे, नाहीतर समाजजीवनात आपण मागे पडू अशी भीती वाटून कुठल्याही विशेष डाएटची गरज नसलेल्यांनाही ते करण्याचा मोह पडतो. आपले शरीर ही इतकी विलक्षण चीज आहे की, रोगनिवारणासाठी जशी कुठलीही पॅथी उपयोगी पडल्याची उदाहरणे आपल्याला प्रत्यक्ष, किंवा पुस्तकातून किंवा समाजमाध्यमावर सापडतात तशीच यातल्या कुठल्याही डाएटचा फायदा झाल्याचे

सांगणारी माणसेही आपल्याला भेटतात. आहारात काही आवश्यक घटक असायलाच हवेत आणि ते नसले तर कमतरतांचे आजार होणार, हे काहीवेळा लक्षातच घेतले जात नाही. बरेच डाएट्स व्यायामासह करायला सांगितलेले असतात. त्यातल्या रचनेमध्ये पोटात कमी अन्न जावे अशी योजना असतेच. तो डाएट करायच्या उत्साहाच्या भरात सुरवातीला नियम पाळलेही जातात. व्यायामही केला जातो. साहजिकच वजन थोडे कमीही होते. धकाधकीच्या जीवनात अनेकांना हे डाएट सुरू ठेवणे जड जाऊ लागते. त्यात थोडी-थोडी सूट-सवलत (अगदी गरज पडते म्हणूनच) घ्यावीशी वाटू लागते, आणि त्यानंतर तो डाएट मागे पडतो. कमी झालेले वजन पुन्हा वाढते.

काही डाएट कोणतेही व्यायाम न करण्याची किंवा खाण्याच्या प्रमाणावर बंधन न घालण्याची मुभा देतात, मात्र त्यासोबत काही अनाकलनीय औषधेही देतात. या औषधांच्या मागाहून होणाऱ्या दुष्परिणामांची जबाबदारी डाएट सांगणारे घेत नाहीत, घेणारही नसतात. अशा डाएट्ससोबतीने शरीराचा आकार सुधारण्यासाठी वेगवेगळ्या ठिकाणी वाढलेली अतिरिक्त चरबी कमी करायला व्यायाम न करता शरीराच्या त्या भागाला बाहेरून घर्षण आणि उष्णता देऊन इंच-इंच कमी करण्याच्या पद्धती आहेत, त्यांचा तोटा काही होत नसावा, पण त्या टिकाऊ नक्कीच नाहीत. त्यामुळे काही काळाने पुन्हा शरीर मूळपदाला येते.

कुठला डाएट चांगला किंवा असे डाएट करावेतच की नाही हे सांगण्याचा या लेखाचा हेतूच नाही; मुद्दा इतकाच आहे की आपल्या शरीरसंस्था प्रत्येकी फरक गृहीत धरूनही सामान्यपणे सारख्याच असतात, आणि वेगवेगळ्या डाएट्समध्ये तर एकमेकांशी संपूर्ण विसंगत सूचना असतात, आणि तरीही ते उपयोगी पडतात अशी ग्वाही देणारे तसे सांगत असतात. ही परिस्थिती आपण चिकित्सक वृत्तीने बघावी. डाएटमागचे आपल्याला सांगितले गेलेले सिद्धांत – त्यानुसार केलेला डाएट आणि त्याबद्दल प्रसिद्ध झालेली समाधान-मते ह्याचा अर्थच असाय की त्यात कुठेतरी लोचा आहे. बहुतेक सर्व डाएट आपल्या शरीराला यंत्र मानतात आणि त्याच्या चयापचयाच्या प्रक्रियेबद्दल आपल्याला सगळे काही कळलेले आहे असे गृहीत धरतात. यामध्ये सत्य किंवा सिद्धांत या नावाने समोर येणाऱ्या काही गोष्टी केवळ निखळ सोयीस्कर अंदाज तर काही तद्दन काल्पनिकही असतात. हा छद्मविज्ञानाचाच एक प्रकार आहे. आपले शरीर हे एक प्रकारचे यंत्र असते, ह्या म्हणण्यात काही प्रमाणात तथ्य असले तरी ते संपूर्ण सत्य नाही. विविध कारणांनी त्यांच्या कार्यवाहीत

फरक दिसतात, त्यांचा संपूर्ण अंदाज न घेता अमुकला फायदा झाला म्हणून मलाही होईल असे मानणे अडचणीचे आहे.

आहारशास्त्र हा वैद्यकशास्त्राचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. आजवरच्या संशोधनांमधून सुस्पष्ट असलेल्या काही संकल्पनांनुसार आहारात काय असायला हवे, ह्याचा अंदाज वैद्यकशास्त्राला आलेला आहे. आपल्या रोजच्या अन्नाचा त्या दृष्टीने विचार करून काही गोष्टी आपल्याला ठरवता येतील. आपल्याला सर्वांना अगदी शालेय अभ्यासक्रमातूनही त्यांची माहिती मिळालेली आहे. आपल्या आहारात प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्त्वे, कॅल्शियम, लोह, आयोडिन इ. मायक्रोन्युट्रीयंट्स, पाणी आणि चोथा या सर्वांची गरज असते.



आपला पारंपरिक मध्यमवर्गीय महाराष्ट्रीय शाकाहारी / मांसाहारी आहार त्या दृष्टीने बराचसा संतुलित, आरोग्यदायी आहे. तरीही त्यामध्ये काही सुधारणा करायला वाव आहे. आपल्या आहारातून कर्बोदके आणि स्निग्ध पदार्थ पुरेसे किंवा काही वेळा अतिरिक्तही खाल्ले जातात. प्रथिनांबाबत मात्र थोडे अधिक सतर्क राहाण्याची गरज दिसते. प्रथिनांची गरज प्रामुख्याने डाळी आणि कडधान्यातून भागते. आपल्या जेवणात वरण, आमटी, कडधान्यांच्या उसळी असतात, त्यांचे प्रमाण वाढवायला हवे. आमटीत डाळ अगदी थोडी व पाणी जास्त अशी पद्धत असेल तर ती बदलून आमटी घट्ट, डाळयुक्त केली पाहिजे. मूग, मटकी, शेंगदाणे इ. द्विदल धान्यांचे दर माणशी रोज ४० ग्रॅम, म्हणजे पाव वाटी द्विदल धान्य आहारात हवे. गहू, तांदूळ इ. एकदल धान्यांमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण तुलनेने कमी असते. पाच माणसांच्या कुटुंबात महिन्याला (डाळी, दाणे, बेसन इ. सर्व मिळून) एकूण सुमारे सहा किलो द्विदल धान्य वापरले गेले पाहिजे. तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणी इ. तृणधान्यांचा आणि विविध डाळींचा आलटून-पालटून वापर करावा. तृणधान्य व कडधान्य एकत्र खाणे इष्ट.



त्यानुसारचे वरण-भात, मूगडाळ खिचडी, भाकरी-पिठले, उसळ-पोळी, चुरमुरे-शेंगदाणे, इडली, धिरडी, उत्तप्पा असे लहानमोठे बेत आपल्या स्वैपाकघरात केले जातात. मोड आणणे, आंबवणे यामुळे आहारमूल्य वाढते. या क्रियांचा वापरही आपल्या पारंपरिक अन्नपदार्थात केला जातो.

अनेक शाकाहारी मंडळी अंडे खातात. अंड्यात उत्तम दर्जाचे प्रथिन दुधाच्या तिपटीपेक्षा जास्त असते. हे प्रथिन तुलनेने स्वस्तही पडते. काही लहान मुले नीट जेवत नाहीत. त्यांना रोज एक अंडे दिले तर त्यांची प्रथिनांची २५-५० टक्के गरज भागते. मोठ्यांनीही शक्य असले तर रोज एक / दोन अंडी खावीत.

मांसाहारात मिळणारी प्रथिने ही उत्तम दर्जाची असतात. त्यात लोह व काही जीवनसत्त्वेही चांगल्या प्रमाणात असतात. शिवाय हे लोह शाकाहारी अन्नातील लोहापेक्षा चांगले शोषले जाते. आपल्याकडील मांसाहार हा पूरक असतो, ही परंपरा चांगली आहे. याचे कारण मासे वगळता मांसाहारातील चरबीमुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉल वाढते व पुढे हृदयविकारासारखे गंभीर विकार होऊ शकतात. मांसामध्ये चोथ्याचे प्रमाण कमी असते. हे लक्षात ठेवून सोबत चोथा निर्माण करणाऱ्या पालेभाज्या घातलेल्या कोशिंबिरीही आवर्जून खाव्यात.

हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये लोहाचे प्रमाण चांगले असते. रक्तवाढीसाठी आवश्यक असे लोह विशेषत: शाकाहारी आहारात एरवी कमी असते. गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी या तृणधान्यांमधील फायटेट्स नामक घटकांमुळे ते तुटपुंजे लोहही पुरेसे शोषले जात नाही. त्यामुळे निदान एक दिवसाआड तरी पालेभाजी जेवणात हवी. आहारातील लोह वाढविण्याचा आणखी एक चांगला मार्ग म्हणजे लोखंडाच्या कढईचा व तव्याचा स्वयंपाकासाठी वापर करणे (भाजी, आमटी कळकू नये म्हणून नंतर स्टीलच्या भांड्यात

काढून ठेवावी.) फॅशनेबल हिंदालियम, टेफ्लॉन इ.पेक्षा लोखंडाची कढई, तवा हे या दृष्टीने चांगले. सुस्थितीतील कुटुंबातही पालेभाज्यांचा वापर कमी दिसतो. त्यामुळे रक्तात हिमोग्लोबिन कमी असण्याचा आजार म्हणजेच ॲनिमिया आपल्याकडे विशेषत: स्त्रियांमध्ये बऱ्याच वेळा आढळतो. ज्या भाज्या कोवळ्या, कच्च्या खाणे शक्य आहे, त्या तशाच खाव्या. उदा. कोवळ्या कोबीची कोशिंबीर, काकडी, गाजर, टोमॅटो, कांदा यांपैकी एखाद-दुसऱ्याचा आहारात कच्च्या स्वरूपात रोज समावेश करावा. कॅल्शियमची कमतरता भरून काढणारे दूध-दही, केळी, नाचणी आहारात आवर्जून असावे. आयोडाइज्ड मीठ वापरत असाल तर आयोडिनची कमतरता राहात नाही, याशिवायचे इतर मायक्रोन्युट्रीयंट्स इतके कमी लागतात की त्यांच्यासाठी मुद्दाम असे काही सहसा करावे लागत नाही.


लोहयुक्त पदार्थ

आपल्याकडे आर्थिक परिस्थिती सुधारली की वरील सुधारणा करण्याऐवजी प्रथम दुधा-तुपाचे प्रमाण वाढविले जाते. दुधातुपाचा वाढता वापर आरोग्यदायी व प्रतिष्ठित राहणीचे लक्षण समजला जातो. दुधात उत्तम दर्जाची प्रथिने असतात, पण फक्त चार टक्के; त्या तुलनेत डाळींमध्ये सुमारे वीस टक्के! चांगल्या दुधामध्ये चरबी भरपूर असते. महिनाभर रोज घेतलेल्या एक लिटर ‘चांगल्या’ दुधातून महिन्याला सुमारे दोन किलो तूप मिळते. त्यापेक्षा जास्त प्राणिजन्य चरबी पाच माणसांच्या कुटुंबाच्या आहारात अनावश्यक आणि अनारोग्यकारक आहे. यापेक्षा जास्त दूध वापरायचेच असेल तर चरबी काढलेले दूध वापरावे. प्राणिजन्य चरबी प्रमाणाबाहेर खाल्ली जात असेल तर रक्तातील कोलेस्टेरॉल अनावश्यकपणे वाढण्याची शक्यता आहे. त्याच्यामुळे हृदयविकाराची शक्यता वाढते.

घरात वापरले जाणारे तेलही मर्यादित असावे. रोज दरडोई २० ग्रॅम म्हणजे पाचजणांच्या कुटुंबात दरमहा तीन किलो (लिटर) पेक्षा जास्त तेल वापरले तर आगंतुक वजन

वाढते. गोड व तळलेल्या पदार्थांमुळे चरबी वाढते. त्यामुळे अशा पदार्थांचा वापर अगदी मर्यादितच ठेवला पाहिजे. तळलेले किंवा गोड पदार्थ खाण्यात आले तर त्यानंतरच्या जेवणात जरा हात राखूनच जेवावे.

आर्थिक सुबत्तेबरोबर येणारा अनारोग्यकारक बदल म्हणजे 'फास्ट फूड' चा वाढता वापर. हे पदार्थ बरेचसे मैद्यापासून बनवलेले असतात. त्यामुळे त्यात जीवनसत्त्वे फार कमी असतात. कोंडा काढल्यामुळे चोथ्याचे प्रमाण कमी झालेले असते. चोथाहीन पदार्थ जास्त प्रमाणात खाण्यात आले तर संडासला साफ होत नाही, बद्धकोष्ठता व आतड्याचे निरनिराळे आजार होतात. ***पाश्चिमात्य देशांत चोथाहीन पदार्थांचे प्रमाण आहारात वाढल्यामुळे आतड्याच्या कर्करोगाचे प्रमाण गेल्या १०० वर्षांत कित्येक पटींनी वाढले आहे.***



आहारासोबतीने व्यायामही महत्त्वाचा मानावा. व्यायाम न करता वजन कमी करायचे तर कमी खाणे आणि/किंवा साखर आणि चरबीयुक्त पदार्थ पूर्ण टाळणे एवढाच उपाय आहे. त्यामुळे काहींना अशक्तपणा जाणवू लागतो आणि अनेकदा वास्तविक जीवनात ते शक्यही होत नाही. व्यायामासह संतुलित आहार ही वजन उतरवायची, किंवा आवश्यक असल्यास वाढवण्याचीही गुरूकिल्ली आहे. प्रामुख्याने तीन प्रकारचे व्यायाम करावेत. १) श्वासाची आणि हृदयक्रियेची गती वाढवणारे म्हणजे वेगाने चालणे, पळणे, जिने चढणे, उड्या मारणे यासारखे २) स्नायूंची ताकद वाढवणारे आणि ३) शरीराची लवचीकता, चपळता वाढवणारे.

या तीनही प्रकारांची शरीराला गरज असते. व्यायामाइतके चांगले दुसरे निराशाहारक (antidepressant) नाही. व्यायामाने शरीरात निराशाहारक द्रव्ये स्रवतात. व्यायाम कोणी, कोणता आणि किती करावा हा वेगळ्या लेखाचा विषय आहे. वय, अपेक्षा, आपली तब्येत, इतर काही आजार असणे अशा अनेक मुद्द्यांना धरून ते ठरवावे लागते.



संतुलित आहार आणि व्यायाम करत असूनही वजन वाढतेच आहे असे सहसा घडत नाही. तरीही वाढलेच तर त्यामागे काही वेगळे कारण, जनुकीय किंवा इतर काही आजार नाही ना हे तपासावे.

वर म्हटल्याप्रमाणे आपले शरीर हे काही प्रमाणात यंत्रासारखे असले तरी त्याला स्वाद, आवडीनिवडी ह्यातून (एरवी यंत्राला नसणारी) आनंद निर्माण करण्याची कलाही अवगत आहे. आपल्याला कुठल्या अन्नाची गरज आहे हेही या यंत्राला काही प्रमाणात कळते. पोट भरल्याचेही समजते. त्यामुळे शरीराचा कल लक्षात घेऊन आपले वय, वाढीची - झीज भरून निघण्याची गरज – शरीराची प्रवृत्ती – बघून रोजचे जेवण म्हणजेच आहार घेतला तरी भागण्यासारखे आहे, त्याउप्पर तुमची मर्जी.

हा लेख लिहिताना डॉ. अनंत फडके यांच्या आरोग्यदायी आहार या टिपणाचा आधार घेतलेला आहे.

▲▲▲

लेखक : **डॉ. संजीवनी कुलकर्णी**, प्रयास आरोग्य गट, पालकनीती, संदर्भ यांच्या संस्थापक सदस्य. इ-मेल- sanjeevani@prayaspune.org